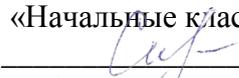


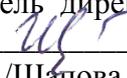
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Свирск»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
«Начальные классы»

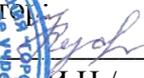

/Симанавичус И.В./

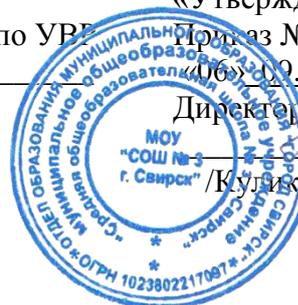
Протокол № 1
от «03» 09. 2021г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УРБ


/Щапова Л.Н./

«Утверждаю»
Приказ № 71-ос
«06» 09. 2021г.

Директор:

/Кулик И.Н./



Рабочая программа внеурочной деятельности
Кружок «Я и моё здоровье»
для 4 класса – 1 ч./нед.
учитель начальных классов Крисман Н. И.

Составлена на основе:
авторской программы курса
«Уроки здоровья»
Автор: Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина
Издательство Москва «Вако», 2014г.

г. Свирск
2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании положения о рабочей программе внеурочной деятельности в рамках ФГОС муниципального общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа № 3 г. Свирск».

Программа курса «Уроки здоровья» (автор Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина) содержит:

- 1) личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 3) календарно – тематическое планирование.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена на основе основной образовательной программы общеобразовательного учреждения (раздел – программа курсов внеурочной деятельности, программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни), с использованием методического пособия Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, Москва «Вако» 2014 год.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования «МОУ СОШ № 3 г. Свирск»:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Универсальные учебные действия

Ученик получит возможность научиться:

Коммуникативные

- умение взаимодействовать с окружающими людьми, животными и анализировать происходящие события;
- умения задать вопрос, корректно вести диалог;
- владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
- умение работать в коллективе;
- умения искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

Информационные

- владение навыками работы с различными источниками: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернетом;
- умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
- способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;
- умение осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информации;
- умение пользоваться информационными устройствами, такими, как компьютер, телевизор, магнитофон, телефон, факс, принтер и др.;
- умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио- и видеозаписи, электронную почту,

Интернет.

Природоведческие и здоровьесберегающие

- понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловеческой культуры;
- понимание культуры, традиций и обычаев своего народа;
- формирование представления о родном крае, его природе, занятиях людей и т. д.;
- владение опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде;
- владение эффективными способами организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
- умение позитивно относиться к своему здоровью;
- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владение навыками оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;

умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Ценностно-смысловые

- умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;
- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умение действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
Программа «Уроки здоровья» (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников.	Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. На занятиях применяются следующие формы организации деятельности детей: беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, тесты, анкетирование, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные	Чтение стихов, сказок, рассказов; постановка драматических сценок, спектаклей; прослушивание песен и стихов; разучивание и исполнение песен; организация подвижных игр; проведение опытов; выполнение физических упражнений,

<p>Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.</p> <p>Программа «Уроки здоровья» (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников.</p> <p>Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.</p> <p>Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное</p>	<p>мероприятия.</p>	<p>упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.</p> <p>Любознательность, инициатива в учении и познавательной активности, умения ставить вопросы и находить ответы.</p> <p>Планирование своих действий под руководством учителя.</p> <p>Умение слышать и слушать партнёра, уважать своё и чужое мнение.</p> <p>Представление о нормах морально-нравственного поведения.</p> <p>Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> <p>Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Планировать занятия физическими упражнениями в</p>
--	---------------------	---

<p>искусство, физическая культура, музыка.</p> <p>Тематические занятия, поданные в игровой форме, способствуют непринуждённой коррекции и развитию умственных качеств обучающихся, формируют у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; формируют у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечивают физическое и психическое саморазвитие; научит использовать полученные знания в повседневной жизни; добиваться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.</p> <p>Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.</p>		<p>режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p> <p>Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p>Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную</p>
--	--	---

		деятельность; формировать своё здоровье.
--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Причина коррекции планирования
	План	Факт		
1			Причины болезни (урок с использованием ИКТ)	
2			Признаки болезни (урок с использованием элементов исследовательской деятельности)	
3			Как здоровье?	
4			Как организм помогает себе сам	
5			Здоровый образ жизни	
6			Какие врачи нас лечат (урок с использованием элементов исследовательской деятельности)	
7			Инфекционные болезни (урок с использованием ИКТ)	
8			Чтобы зубы были здоровыми	
9			Какие лекарства мы выбираем	
10			Домашняя аптечка	
11			Отравление лекарствами	
12			Пищевые отравления	
13			Если солнечно и жарко	
14			Если на улице дождь и гроза	
15			Опасность в нашем доме (урок с использованием элементов исследовательской деятельности)	
16			Как вести себя на улице	
17			Вода - наш друг (урок с использованием ИКТ)	
18			Чтобы огонь не причинил вреда (урок с использованием элементов проектной деятельности)	
19			Чем опасен электрический ток	
20			Травмы (урок с использованием ИКТ)	
21			Укусы насекомых	
22			Что мы знаем про собак и кошек (урок с использованием элементов	

			проектной деятельности)	
23			Отравление ядовитыми веществами (урок с использованием ИКТ)	
24			Отравление угарным газом	
25			Как помочь себе при тепловом ударе (урок с использованием элементов исследовательской деятельности)	
26			Как уберечься от мороза	
27			Растяжение связок и вывих костей	
28			Переломы	
29			Если ты ушибся и порезался	
30			Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело(урок с использованием элементов исследовательской деятельности)	
31			Укусы змей (урок с использованием ИКТ)	
32			Расти здоровым (урок с использованием ИКТ)	
33			Воспитай себя	
34			Я выбираю движение	